

진통과 출산, 분만

우리가 올바른 혈당관리 기술을 알기전에는, 사산이나 거대아 출산의 위험률이 매우 높았다. 과거에는 당뇨병성 임신여성은 보통 임신 마지막 몇주동안은 병원에 입원하였으며 분만을 일찍 유도하였다.

그러나, 이제는 혈당의 자가관리가 가능해져 대부분의 여성들이 정상인처럼 진통을 느낄때 까지 집에서 안정할 수 있게 됐다. 그리고 분만예정일 즈음에 자연스런 분만을 할 수 있게 되었다. 따라서 조산율이 현저히 줄어들었다. (조산아는 출산후 호흡장애, 미성숙한 폐등을 가질 수가 있다.)

당뇨임산부의 건강상태에 따라 분만방법 결정

태아와 산모의 건강을 검사한후 임신의 진행 과정을 살펴서, 의료팀은 가장 적당한 출산형태와 시기를 결정해줄 것이다. 진통이 자연적으로 시작되면 아기를 정상분만할 수 있다. 만약 진통이 저절로 시작되지 않으면 옥시토신이란 호르몬으로 분만을 유도하게 된다. 옥시토신은 자궁근육을 수축시켜 진통을 촉진시킨다. 산모가 정상적으로 분만할 수 없거나 문제가 있다면 제왕절개술로 출산하게 될 것이다.

제왕절개술은 복부·자궁을 절개하여 태아를 꺼내는 것이다. 제왕절개술은 외과적 수술이기 때문에 자연분만보다 회복기간이 더 길어진다. 보통 제왕절개술을 받은 여성은 4~5일 정도 입원해야 하며 4~6주 정도의 충분한 회복기간을 가져야 한다.

당뇨병성 임신부의 많은 수가 제왕절개술로 출산을 하고있다. 이유는 거대아의 출산으로 정상분만이 불가능하기 때문이다. 그러나 태아의 크기만이 제왕절개의 이유는 아니다. 어떤 경우, 진통이 태아에 스트레스가 될 수도 있고 태아의 건강을 보호하기 위해 필요할 수도 있다.

만약 이전에 제왕절개를 받은 적이 있다면, 다음에도 이 방법으로 출산해야만 한다.

제왕절개술은 출산 몇달전부터 의사와 꼭 상의해야 하며 모든 상황에 대한 준비를 하는 것이 가장 현명한 일이다. 출산을 위한 가장 안전한 시간과 방법을 찾기위해, 의사는 여러가지 많은 검사를 할것이다. 혈당관리, 혈압, 신기능, 다른 당뇨병성 합병증들을, 또한 태아의 크기나 움직임, 심박률, 자궁내 양수의 양등도 검사해야 한다.

출산전 임부상태 검사체크 필수

자궁에서 약간의 양수를 뽑는데 이것은 태아의 폐가 성숙되었는지 분만의 시기가 되었는지를 결정하는데 도움을 줄 것이다.

산모가 진통을 겪는 동안 태아의 심장박동과 상태등이 '태아 모니터'에 의해 체크된다.

가능한한 정상혈당을 유지하는 것이 아기를 언제, 어떻게 분만하는지에 관계없이 진통과 분만에 가장 중요한 점이다. 진통과 분만중에 정상혈당을 유지하는 것은 분만 후 아기가 저혈당에 빠질 위험성을 감소시킨다. 혈당이 높으면 포도당이 태반을 자극하여 아기의 췌장에서 너무 많은 양의 인슐린을 생산하게 된다.

일반적으로, 강한 운동을 하는 것 같은 진통은 당뇨관리가 잘 되는 사람도 저혈당을 일으킬 수 있다. 그래서 진통중에는 인슐린 필요량이 줄어든다. 혈당을 자주(시간마다) 체크하여 인슐린과 포도당의 주입을 잘 조절해야 한다. 당신의 임신과 아기의 탄생을 위해 무엇을 할 수 있는지를 알고 준비하기를 원하는 것은 당연한 마음이다. 이미 이 글을 읽고 있다는 것이 당신의 관심을 증명해준다.

출산은 병원에서

병원이나 기타 의료기관에서 진통중에 무엇을 해야하는지 또는 출산의 기술이나, 진통시 고통을 감소시키는 방법, 출생후 아기를 잘 보살피는 방법등에 대해 지도해 준다.

여성들은 때때로 집에서 출산하기를 원하기도 한다. 그러나 성공적인 출산을 위해 여러가

지 주의가 필요하므로, 집에서의 출산은 당뇨가 있는 여성에게는 많은 위험이 뒤따르기 때문에 반드시 피해야 한다.

거의 모든 여성들이 자신의 아기에게 모유를 먹이고 싶어한다. 모유는 아기의 건강에 유익하다. 모유는 병균과 싸울 수 있는 항체를 가지고 있으며, 이외에 많은 장점을 갖고있는데 실용적이고 간편하며 경제적인 잇점도 있다.

또한 모유는 아기와 엄마를 이어주는 고리역할도 한다. 모유를 먹이면 임신기간중 늘어난 체중을 줄이는 효과도 있다. 또한 임신전 과량의 지방도 제거할 수 있는 좋은 방법이 된다. 대부분 여성들은 출산후 12~15파운드(5.5~6.8kg)정도 줄어든다. 임신중에 늘어난 총 몸무게가 빠지는데는 출산후 3개월정도가 걸린다.

의사가 체중감량을 추천한다면 수유중에 시작해도 좋다. 그러나 일반적으로 체중감량을 시작하기 전에 출산후 2~4주를 기다리는 것이 좋다.

모유를 먹일 경우 산모는 자신이 먹는것에 항상 주의를 해야 한다. 임신전 당신이 먹던 똑같은 식사에 덧붙여 모유의 요구량을 생각해야 한다. 의문이 있으면 영양사와 상의하도록 한다.

모유로 키우고 싶을때는

수유중에 산모는 칼슘, 단백질, 수분 등의 정확한 양의 섭취가 중요하다. 모유는 그 구성 성분이 놀랄만큼 일정한 양인데 비해 부피는



산모가 마시는 물의 양에 비례하여 변하기 때문이다.

산모의 식사량이 감소하면 따라서 모유의 양도 줄어든다. 산모는 영양사와 함께 수유동안 필요한 양의 식사계획을 세우도록 한다.

수유시에는 인슐린량도 잘 맞추어야 하는데 특히 야간의 용량을 잘 조절해야 한다. 혈당은 수유기동안에는 떨어지며 아기가 젖을먹고 잠든 후 또는 야간의 수유시 저혈당을 유발하기 쉽다. 모유를 먹이는 것이 아기의 성장을 위해 좋은 길이지만 먹이지 못할 경우도 생길 수 있다.

모유를 먹이기 불편하거나, 또는 산모가 직장여성이거나 규칙적 시간을 내기 어려울때 등이 있다. 다른 이유로는 건강상의 문제도 있을 수 있다.

산모가 모유를 먹이지 못하게 되면, 죄의식을 느낄 수도 있다. 그러나 아기는 여전히 잘 자랄 수 있고 유아식 등으로 필요한 영양을 섭취할 수 있다.

출산후 몸조리

아기가 태어나면 곧 큰 변화들이 생긴다. 몸무게나 활동이 달라지고 감정의 굴곡도 많이 경험하게 된다.

출산 후, 인슐린요구량은 임신시보다 훨씬 줄어들게 된다. 짧은 동안이지만 임신전보다도 인슐린요구량이 더 줄어들 수도 있다.

혈당관리는 이러한 빠른 변화들을 조절하는 좋은 방법이며 신체가 임신전의 상태로 돌아가는데 꼭 필요한 조건이다. 출산 몇주후에는 인슐린양이 임신전의 상태로 돌아간다. 만약 임신전에 혈당을 잘 관리하지 않았더라도 임신시 혈당관리에 대해서는 많이 배웠을 것이다.

이제 그것을 당신의 습관으로 만들어 좋은관리를 계속해 나가야 한다. 그것이 당신의 행복은 물론 새롭게 태어난 가족에게도 행복을 줄 것이다.